

# 让文化润泽心灵

## ——通山县实验高级中学校园文化建设纪略

通讯员 邓娜娜



走进通山县实验高级中学,整洁优美的校园、文化气息浓郁的教室走廊、丰富多彩的校园文化活动,还有随处可见朝气蓬勃、举止文明的师生……无不令人感叹如今的学校发展变化之大、建设之美。这里不仅书声琅琅,更有文明之风扑面而来,徜徉在知识的海洋、文明的殿堂,让人如沐春风、如饮甘霖,心情舒畅。

该校校长涂五生说,这些变化得益于学校践行“温暖学校、做温润教师、育温厚人才”的“三温”教育方针。



### 传承经典 打造特色高中

大家利用课余时间阅读、批注经典。品读分享会上,在师生中间交流感悟,分享成果已经成常态。高二(14)班的陈锦浩同学说:“在每周的进步班会上,同学们都争先恐后地分享《素书》阅读心得,品读经典不仅能磨砺大家的品质,也为修身做人提供精神滋养。”

徜徉书海,品读经典著作是通山实验高级中学的一个优良传统,也是全体实高人的一门必修课、一种融入日常的生活方式。

从阅读、分享经典著作到将温润教师、温厚学生、寻找身边的榜样编辑成册;从学生自主管理的进步跑操,进步课堂,进步班

会到温暖办公室,温暖班级,温暖寝室评比;从读书声、红歌声、练字声“三声”教育再到做温润教师,育温厚学生,办温暖学校,在以发现身边美好,树立先进榜样,传递实高温暖为内容的进步文化热潮中,师生不断收获身边的感动,更进一步凸显了通山实验高级中学独具特色的育人环境。

### 多彩活动 营造温暖高中

“剪纸、手工作品、涂鸦之作也能在全县的九宫艺术节的艺术工坊上展示,这是对我们的肯定,让我们能够自信地展示自我,我们很骄傲!”通山县九宫艺术节上,通山实验高级中学杨紫喻、李诗懿同学指着自己的作品自豪地说。

要让学生在“校”舞台上,发现自我潜

能,才能在人生“大”舞台上,勇敢展示自我,百花齐放、精彩纷呈的多个类别文体比赛,让校园涌动着艺术的热潮。

“通山实验高级中学的活动很多,很有代表性!既有传统的红歌大赛、演讲比赛、合唱比赛、手抄报评比、趣味运动会,又有

着温度、饱含深情的致敬成人礼、品奶

茶、过端午、迎国庆、话中秋……多彩活动给每位同学一个展示自己的舞台,也温暖着通山实验高级中学的每一个人。”这是通山实验高级中学2021届毕业生对母校表白的心声。

一系列“润物细无声”的举措,让学生们在丰富多彩的活动中发现成长的价值,

开发成长的潜能,享受成长的幸福。可喜的是,建校仅一年,通山实验高级中学学子综合素养已在各级各类大赛中崭露头角。

在通山县中小学九宫艺术节、咸宁市庆祝中国共产党成立100周年合唱比赛、咸宁市中学生运动会等各类大赛中,通山实验高级中学学子多次取得突破、获得骄人成绩。

### 缤纷社团 成就魅力高中

志于参加传媒类艺考的学生大有裨益。

现在已经是传媒社团“学霸”的汪子龙同学说:“通过一年多的社团学习,我这个‘艺考’小白迅速成长,不仅坚定了报考传媒类院校的决心,而且文化课的学习也更加有动力了。”

不断推进学生社团建设,学校将社团建设从单纯的课外活动层面提升到学校文化建设的高度,保证活动时间,安排专业教师指导,提供物质支持,不断研究开拓校本课程……学习社、书法社、演讲与主持社、棋艺社、心理社、英语沙龙、绘画社、手工社、健美

操社、乒乓球社、羽毛球社等20余个特色显著、学生喜爱的社团以及专业性强的校本课程,为每一位学生提供最适合的教育,也培养了学生宽广的视野和丰富的文化底蕴。

以“风竞大坂口”为代表的班主任论坛、优秀教师示范课、新老师示范课、青蓝工程、同课异构名师赛等,进一步练就教师本领,打造最优师资团队。仪容仪表全白查,班班设置节能小卫士以及仪式感十足的百日誓师大会、中考壮行大会、高考冲刺大会、千人励志演讲、红衣送考等让学校常规教育细化到衣食住行各个方面,学生的

良好习惯自然成。成立家长委员会,构建家校联心桥,家长也能亲身体验“食在实高,实高在实”的“三实”作风。

通山县实验高级中学多措并举,在独具特色的育人环境中,逐步打磨进步文化、打造缤纷社团、丰富多彩活动、挖掘学生潜能,在培育温润教师、培养温厚人才,构建和谐高上下功夫,不断成就特色实高,魅力实高,温暖实高。“海纳心无界,山高人为峰”几个镌刻在通山县实验高级中学大门的鎏金大字,如今也流淌在每一个人的血液里,温暖着每一个人的心……

(上接第一版)

着眼善治——地方立法务实管用

今年10月18日,市人大常委会办公室在媒体上发出公告:向社会公开征集市人大常委2022年度立法计划和2022—2026年立法规划建议项目。

市人大常委会法制委负责人表示,公开征集的目的是拓宽公民有序参与地方立法的途径,使地方立法更好地反映民意、集中民智,进一步推进科学立法、民主立法、依法立法。

良法善治,民之所向。

过去五年,市五届人大常委会深入学习贯彻习近平法治思想,紧密结合全市经济社会发展和深化改革需要,聚焦地方立法,彰显司法公平,按下地方立法高质量发展“快捷键”。

市五届人大常委会制定颁布了禁止燃放烟花爆竹、城区山体保护、农村生活垃圾治理、陆水流域保护4部法规,城市管理条例、文明行为促进条例、古桂花树保护条例3部法规完成审议或者表决程序。

为进一步提高立法质量,着力构建党委

领导、人大主导、政府依托、各方参与“四位一体”的立法工作体制,形成立法工作合力。

2017年,率先在全省举行我市首次立法听证会,针对《咸宁市禁止燃放烟花爆竹条例(草案)》中群众关注的有关热点、难点问题,“零距离”问计于民、问需于民。

市五届人大常委会在全市遴选确定7家单位作为立法联系点,并全部进行挂牌。五年来,通过立法联系点向群众征集立法项目建议、法规草案修改意见,较好地发挥了“民意直通车”作用。

地方立法高质量,必将更好助力地方发展高质量、人民生活高品质。

市五届人大常委会从高校、市直有关部门中选聘36名法律、实务和语言文字等方面的专业人士为立法顾问和专家,充分发挥专家顾问智囊作用。

立法法集中研讨修改制度,针对法规有关重点难点问题,不同审议阶段分别组织市直部门和单位、立法顾问及专家进行集中研讨论证;建立立法中评估机制,就法规草案的科学性、合法性、有效性和可行性等进行专题论证评估。

积极推动法规有效实施,做到坚持行使

立法权与行使监督权的有机结合,做好立法“后半篇”文章。

紧贴时代——代表工作多维提效

市五届人大常委会紧贴新时代对人大代表工作的新要求,牢固树立尊重代表、依靠代表、服务代表的理念,切实加强和改进代表工作,支持代表更好地投身服务大局的“主战场”,当好人民群众的“代言人”。

广泛开展代表履职培训。五年来,先后组织代表举办了宪法、民法典和脱贫攻坚政策等4期专题培训班,同时采取走出去培训方式,组织基层市人大代表赴异地培训,并举办多场次线上培训班,全面提升代表政治理论水平和依法履职能力。

代表行动活动中,五级人大代表共走访建档立卡贫困户90548户,代表参与率100%,入户走访率100%,有力地促进了扶贫政策落实,推动巡视整改问题落地(不要),为脱贫攻坚成果巩固提升贡献了人大力量。

去年,市人大常委会组织30余名市人大代表分成7个调研组,围绕影响营商环境和制约市场主体的“痛点、难点、堵点”问题,深入了

解市场主体的困难和诉求,广泛听取并及时反映人民群众的意见建议,推动政务环境、市场环境、法治环境、开放环境持续改进。

为便于代表知情知政,了解更多情况,坚持邀请代表列席常委会会议和参加常委会开展的专题调研、执法检查等活动,不断扩代表对人大常委会活动的参与;组织代表担任政风行风评议员、营商环境观察员,参加旁听庭审等相关社会活动,加强代表对“一府一委两院”有关工作的监督。五年来,先后邀请105批808人次市人大代表参加执法检查、专题调研等各项活动。

以人民的名义办理好每一件代表建议。2017年以来,市人大代表共提出议案、建议552件。市人大联合市政府及时交办,明确任务,提出要求,各承办单位严格按照市人大代表议案、建议办理工作相关要求和交办会精神,积极行动,认真办理,并在规定的时限内办理完毕,书面答复代表,确保件件有落实,事事有交代。

回顾既往,市五届人大常委会蹄疾步稳、忠诚担当,履职尽责、主动作为;展望未来,市六届人大常委会将不忘初心、牢记使命,不负重托、砥砺奋进。

当好金融店小二 扫码授信暖人心

## 嘉鱼农商行推广扫码授信全覆盖

根据所在区域特点,分别进农区、商区、社区,开展“全行扫码商户大走访”、“送码授信暖人心”活动,全力打造一条“送码授信示范街”、“一个“送码授信专业市场”和一个“送码授信商业综合体”等扫码授信示范点。同时,该行构建“领导带头、机关下沉、全员营销”的工作格局,开展全员扫码营销活动,机关人员全部下沉支行共同走访客户,营销产品,开展客户维护,并创新推出“1个部室+1个支行+1个市场”的营销模式,通过上门对接、主动宣讲政策,为广大客户送政策、送金融、送关爱、送服务。

此外,该行不断加大对商户的精细管理与

优质服务,建立全员常态客户维护服务机制,着力实现“上门一个、营销一个、营销一个,优质一个”的目标,并全面摸排及时解决客户金融服务需求,实现“有码必有贷,有贷必有码”,将扫码授信服务融入客户生产、生活场景。

截至11月末,该行累计拓展扫码商户2.15万户,比年初新增7153户,增幅49.6%,授信商户1.07万户,金额3.39亿元,授信面达49.8%。

小微金融店小二 三大银行农商行

## 教育问答

### 如何缓解考前焦虑

咸宁日报全媒体记者 焦姣

“孩子从高中到现在成绩一直挺好的,但每逢大型考试总是表现得焦虑不安,极度不自信,要如何帮助他呢?”24日,家长王女士询问。

国家二级心理咨询师王凯认为,考前的焦虑常源于自信心不足,担心自己还没准备好,考不出好的成绩。像很多考生在考试前五分钟还在埋头看书,心想万一呢?万一刚好看到原题呢?但是越有这种负担越容易进入一种“总感觉自己没准备好的”错误信念中。

因此,父母和老师应多肯定、多鼓励焦虑的孩子,多指出他的优势所在,这样有助于提高孩子的自信心。做家长的认可孩子,不是用笼统的“你真棒”表达,而是认可孩子的努力,可以是复习的举动,保持的时间,学习的主动……

孩子会焦虑,证明他觉得自己成绩不够好,存在着向上动力。我们要让其明白,有负面情绪很正常,但是也要学会给自己打打气,输入正能量,产生积极的心理暗示。重要的是要夸赞自己所达成的成就,可以准备个日记本记录自己的学习过程,完成就打个勾,感到焦虑时翻看下,会有很好的激励作用。

其次,考前要保持良好的作息习惯。平时该吃吃该睡睡,复习突然加一剂猛料,废寝忘食地学习,反而会把身心弄得过于疲劳,进而影响考试的状态。休息不好,睡不好,会加重焦虑。早晨起床时间要准时,起床时间不规律会扰乱体内生物钟,引起失眠。午睡1小时左右最为合理,睡得太多则夜晚很难入睡。可以多听听音乐,经常运动等。

最后,父母应创造宽松的学习环境,不要一家人围着孩子团团转,甚至父母都请假陪孩子读书,这是不可取的,会增加孩子的压力,还会助长孩子的依赖心,削弱孩子独立面对考试的能力。明智的做法是,家长还是按平时那样工作和生活,但也要让孩子知道父母在关心他,支持他,当孩子有焦虑时,父母能理解他。同时尽量避免家庭消极事件,以免给孩子造成不必要的影响。

### 如何提升学习效率

咸宁日报全媒体记者 陈希子

“做个别作业,半天做不了一道题,效率太低了。”26日,咸安的家长宋女士咨询,该如何科学提升学习效率。

咸宁职教(集团)学校教师张彩屏介绍,掌握学习的技巧至关重要。很多青少年时常感觉学习的时候力不从心,或者找不到重点,致使学习效率低下;还有些经常认为自己已经很努力了,却还是学不会记不住知识点。其实,无论成年人还是孩子都面临着学习效率的问题。在科技迅猛发展的今天,我们要处理的信息量也成倍增加。过去死读书,读死书的方式越来越行不通了。

学习遇到瓶颈时,通过反复的学习和思考,就会带来在这个问题上的突破。这就是分解学习任务,把学习的重点画出来,着重学习理解。那么学习中棘手的部分便迎刃而解,之后会取得大的进步。

学习时全神贯注非常重要,学生有时会被突然响起的手机打断,有时也会因为外界的嘈杂而影响。为了增加学习的专注度,要学会排除一切干扰学习的外界因素,并在短时间内专注一件事,例如持续学习20—25分钟,然后休息3—5分钟。每个时段多休息一会儿。这样能使我们在短时间内集中精神完成信息的收集,又不会因为长期的学习感到乏累,提高了学习的有效性。在短暂的休息中,也能得到放松和思考,缓冲学习的知识,避免造成积压。

研究显示通过阅读学习只能学到其中10%的知识;通过听和看能学到其中20%的知识;通过演示能学到其中50%的知识;学完后练习能学到其中70%的知识。只有把学习的东西付诸于实践中,才能巩固学习反射,加强学习效果。

睡眠就是一种创造性记忆的过程,我们清醒时受到的刺激和学习的知识会在睡眠中得到加强。科学家认为,人的大脑是可以改变结构和组织,也就是大脑的可塑性。我们可以通过睡眠的休息状态,让大脑对学习的新知识新信息进行处理强化,形成知识记忆。充足的睡眠也是保证未来学习的可持续性,困倦的大脑很难集中精神进行学习。保证充足的睡眠也是缓解压力和放松身体的有效方式。

通山农商行

## 发放1780万元创业贴息贷款助力青年创业

本报讯 通讯员汪丽娜报道:“真是太感谢你们了,这么短时间给我办理了贷款,而且利率低、手续还很简便”。九零后的小徐在收到通山农商行创业贴息贷款后激动地说道。

小徐由于身体原因,不方便外出打工,自己创业在县中医院门口开了一家酸奶店,临近年末,正需要资金周转,正在他一筹莫展时,通山农商行在开展整街授信过程中,了解到小徐的具体情况,在确定他具有办贷资格

后,迅速为其发放8万元2年期的创业贴息贷款,解决其燃眉之急。

据了解,作为创业贴息贷款的主要承办行,创业担保贴息政策出台后,该行第一时间通过线上线下进行宣传,进一步提高政策知晓度。同时,为满足创业者融资需求和为其提供便利,该行还安排专班专人负责创业担保贷款业务工作,不断优化申报流程,拓宽办理渠道,保证贴息贷款在审核通过后3个工作日内完成发放,让符合条件的创业者及时享受金融政策“红利”。

截至目前,该行已发放创业贷款128笔,金额1790万元。